# ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№15 (65) август 2006

журнал для тех, кто любит готовить



















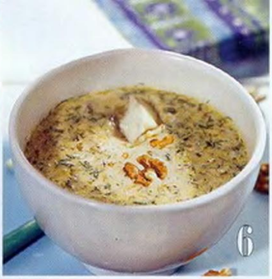

www.gastromag.ru

сладкий перец с луком и помидорами ■ салат из баклажанов и сладкого перца ■ фруктовый суп с пломбиром ■ суп с грецкими орехами и сыром с голубой плесенью ■ баранина в сырной корочке с картофелем ■ тефтели с томатами ■ рыба со стручковым горошком и миндалем ■ фриттата с кабачками ■ капустный салат ■ лосось, запеченный с луком и лимоном ■ овощной пирог с песто ■ ризотто с грибами ■ грушевый пирог с орешками в карамели ■ творожный крем с персиками ■ овощное ассорти «наш огород» ■ салат из огурцов ■ настойка на красной смородине

ISSN 1728-6948


IDEAL
ПРОФЕССИОНАЛ НА ВАШЕЙ КУХНЕ
Что лежит в основе кулинарного творчества? - Это то, как и на чем Вы готовите.
Подсолнечное масло IDEAL - натуральное, чистое и богатое витамином Е. IDEAL подчеркнет естественный вкус Ваших продуктов и поможет сохранить все их полезные свойства.
Вы, конечно, оцените преимущества новой крышки с носиком-дозатором и системой антипролива.
А на оборотной стороне каждой этикетки Вы найдете свежий рецепт от настоящего профессионала – от IDEAL!
IDEAL
IDEAL
ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО
товар сертифицирован







Поставщик продуктов для съемки
торговые центры METRO

METRO
Cash & Carry




Дорогие друзья!

Закончился конкурс на лучшее блюдо из летних ягод. В следующем номере вы узнаете имена счастливых обладателей призов от BRAUN.
А также будет объявлен новый конкурс, победители которого получат не менее замечательные призы.
Желаем успехов!

Ваша редакция




**условные обозначения**

вегетарианское питание

блюда, которые подходят для детей

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

сложность приготовления блюд
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

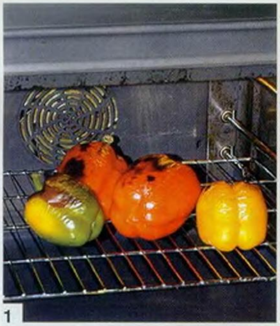
* полезный совет

блюда, приготовленные с продуктами Santa Maria

# содержание

# сладкий перец с луком и помидорами





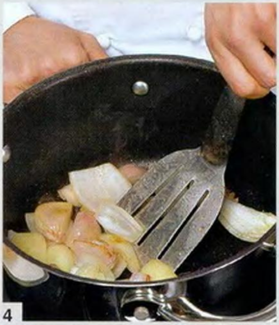
1



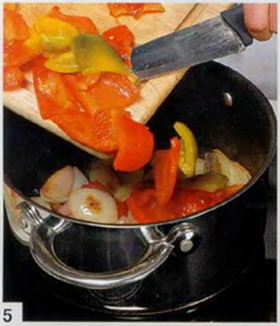
2



3



4



5



6

## ЧТО НУЖНО:

- 4 сладких перца разного цвета
- 2 красные луковицы
- 8 небольших помидоров
- 4 ст. л. оливкового масла
- 1 стакан красного вина
- 1 ст. л. сахара
- соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 228,4 ккал

белки – 3,9 г, жиры – 15,2 г, углеводы – 19,0 г

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Духовку разогреть до 200 °С. Противень смазать маслом. Сладкий перец положить на противень, не очищая и не удаляя сердцевину, сбрызнуть оливковым маслом. Поставить противень в духовку, запекать перец 10 мин., до появления темных подпалин.

2 Перцы сразу же положить в миску, плотно накрыть пищевой пленкой и дать остыть, после чего снять с них кожицу. Разрезать каждый плод пополам, удалить сердцевину, мякоть нарезать крупными кусками.

3 Лук очистить, разрезать каждую луковицу на 8 частей. Помидоры крестообразно надрезать, обдать кипятком и снять кожицу.

4 Оливковое масло разогреть в сковороде, положить лук и обжаривать в течение 4 мин.

5 Добавить помидоры и сладкий перец, уменьшить огонь и тушить 10 мин.

6 Влить красное вино. Продолжать готовить, время от времени помешивая, еще 7 мин. Приправить сахаром, солью и перцем, перемешать и снять с огня.

**Это блюдо можно подавать как горячим, так и холодным.**

## КСТАТИ

Очень важно снять кожицу с перцев и помидоров – овощи становятся намного вкуснее, лучше впитывают ароматы оливкового масла и красного вина. Если вы подаете блюдо в качестве закуски, заранее выньте его из холодильника, чтобы оно нагрелось до комнатной температуры – тогда его аромат и вкус раскроются полностью.

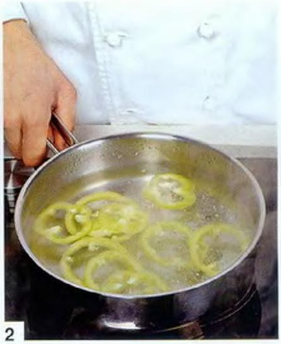
# салат из баклажанов и сладкого перца

ЧТО НУЖНО:

1 баклажан
4 ст. л. растительного масла
2 сладких перца
1 пучок зеленого лука
по 2–3 веточки петрушки и кинзы
2 зубчика чеснока
соль, перец по вкусу



1

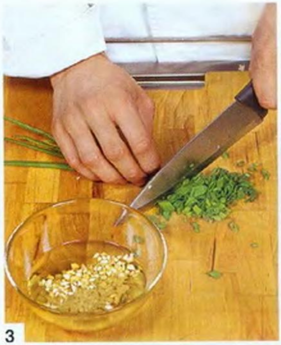


2



- Время приготовления: 20 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 196 ккал

белки – 2,1 г, жиры – 17,0 г, углеводы – 8,6 г



3

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Баклажан вымыть, обсушить, тонко нарезать. Разогреть в сковороде 2 ст. л. растительного масла и обжарить кусочки баклажана, 3 мин. Переложить на тарелку, отставить.

2 Перцы вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими кольцами и опустить их в кипяток на 1 мин. Откинуть на дуршлаг, стряхнуть остатки воды.

3 Лук вымыть, обсушить, нарезать. Выложить в салатницу кусочки баклажана, перцы и лук. Чеснок очистить и измельчить. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать чеснок и зелень с оставшимся маслом, приправить солью и перцем по вкусу. Полученной смесью заправить салат.

# фруктовый суп с пломбиром

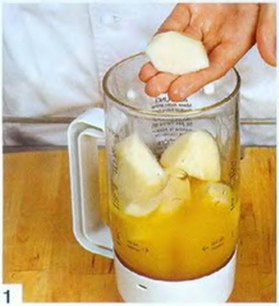


**ЧТО НУЖНО:**

1 л абрикосового сока
3 спелые груши
200 г малины
200 г пломбира

- Время приготовления: 30 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 329,5 ккал

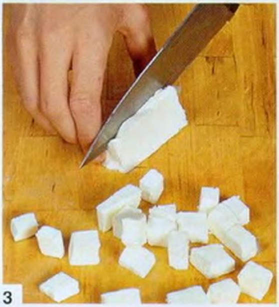
белки – 3,7 г, жиры – 8,0 г, углеводы – 60,6 г



1



2



3

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

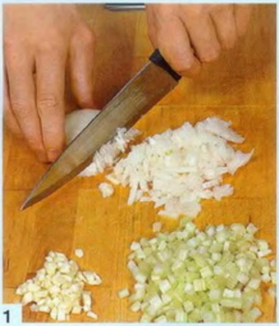
1 Очистить от кожицы 2 груши, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину. Взбить в блендере вместе с абрикосовым соком в пюре.

2 Оставшуюся грушу нарезать тонкими продольными пластинками, выложить их на противень, накрытый листом пергамента, и поставить в разогретую до 160 °С духовку на 15–20 мин.

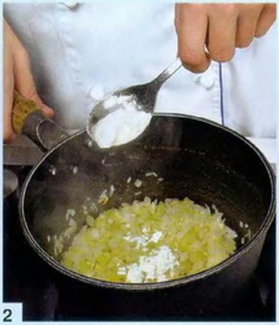
3 Пломбир нарезать кубиками. Разлить фруктовое пюре по тарелкам, добавить малину и пломбир. Украсить суп чипсами из груши.

# суп с грецкими орехами и сыром с голубой плесенью

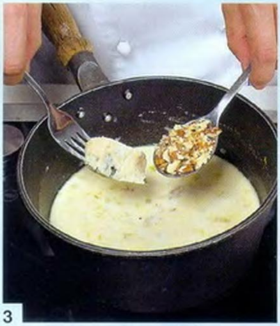




1



2



3



4



5



6

### ЧТО НУЖНО:

1 луковица
1 зубчик чеснока
3 черешка сельдерея
2 ст. л. очищенных грецких орехов
0,5 пучка петрушки
0,5 пучка укропа
по 1 веточке тархуна и мяты
75 г сливочного масла
2 ст. л. муки
600 мл овощного бульона
300 мл молока
150 г сыра с голубой плесенью
150 мл натурального йогурта
соль, перец по вкусу
200 г белого хлеба
2 ст. л. оливкового масла

- Время приготовления: 40 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 586,6 ккал

белки – 17,9 г, жиры – 39,3 г, углеводы – 40,3 г

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и чеснок очистить, сельдерей вымыть и обсушить. Все овощи очень мелко нарезать. Грецкие орехи истолочь пестиком или порубить ножом. Зелень вымыть, обсушить и измельчить.

2 Растопить в кастрюле сливочное масло, положить лук, чеснок и сельдерей, обжарить 2–3 мин. Уменьшить огонь до среднего, добавить муку и готовить, постоянно помешивая, 30 сек.

3 Тонкой струйкой влить в кастрюлю овощной бульон, затем молоко. Перемешать, увеличить огонь и довести суп до кипения. Вновь уменьшить огонь, добавить сыр и грецкие орехи.
Готовить 2 мин.

4 Влить в кастрюлю йогурт. Прогреть, не доводя до кипения, в течение 2 мин. Посолить, поперчить по вкусу.

5 Снять суп с огня. Отложить 1 ст. л. нарезанной зелени, остальную зелень добавить в суп. Перемешать, накрыть крышкой и дать настояться 5–7 мин.

6 Духовку разогреть до 180 °С. Хлеб тонко нарезать, выложить на противень, сбрызнуть оливковым маслом, присыпать солью и отложенной зеленью. Поставить в духовку на 5–7 мин.

**Разлить суп по тарелкам. Сверху раскрошить еще немного сыра. Подавать с гренками.**

### КСТАТИ

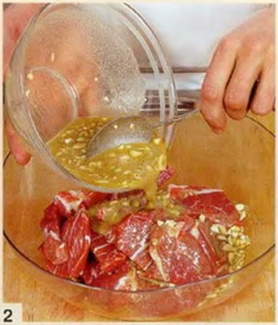
Сыры с голубой плесенью обладают острым пикантным вкусом и ароматом. Среди самых известных сортов – французский рокфор, итальянский горгонзола, британский стилтон. Эти сыры довольно дороги, вкус их изыскан и тонок, поэтому их, как правило, употребляют в пищу без какой-либо дополнительной кулинарной обработки, например – в составе сырной тарелки. Для приготовления супа можно купить немецкий дор блю или датский дэниш блю.

# баранина в сырной корочке с картофелем

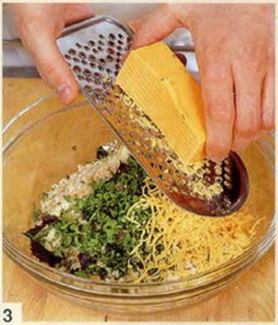




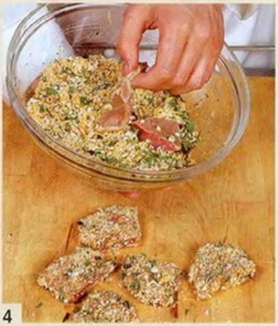
1



2



3



4



5



6

**СОВЕТ**

Вместо пармезана в панировку можно добавить швейцарский сыр, а в форму для запекания вместе с мясом и картофелем – положить 2–3 веточки свежего розмарина.

**ЧТО НУЖНО:**

1 зубчик чеснока
1 стакан белого вина
1 ч. л. горчицы
0,25 ч. л. молотого черного перца
600–800 г баранины без костей
0,5 батона белого хлеба
1,5 ст. л. тертого пармезана
1 пучок петрушки
4 ст. л. сливочного масла
1 кг картофеля
соль по вкусу

- Время приготовления: 1 час
- Порций: 4
- 1 порция: 590,9 ккал

белки – 45,1 г, жиры – 18,9 г, углеводы – 60,1 г

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1 **Сделать маринад.** Чеснок очистить, измельчить. Смешать в миске вино, горчицу, чеснок и черный перец.

2 Мясо вымыть, нарезать тонкими кусочками длиной 5 см и шириной 3–4 см. Положить в маринад на 30 мин.

3 С хлеба срезать корку, мякиш мелко раскрошить, затем немного подсушить. Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарезать. Тщательно перемешать петрушку, пармезан и хлебные крошки.

4 Кусочки баранины вынуть из маринада, обвалять в получившейся панировке.

5 Разогреть в сковороде 2 ст. л. сливочного масла. Обжарить кусочки баранины, по 4 мин. с каждой стороны. Снять с огня.

6 Картофель очистить. Каждую картофелину разрезать вдоль пополам. В отдельной сковороде разогреть оставшееся сливочное масло, добавить картофель и обжарить его до полуготовности, около 5 мин. Духовку разогреть до 200 °С. Баранину и картофель выложить в форму для запекания, накрыть фольгой и поставить в духовку на 15 мин.

**Подавать с мелко нарезанной зеленью или зеленым луком.**

# тефтели с томатами




1


2


3


4


5


6

### КСТАТИ

Маленьким сладким и очень сочным **помидорам черри** (иногда их называют черешневидными) часто отводится только декоративная роль. А между тем они не только красивые, но и очень вкусные и ароматные. Их можно использовать для приготовления различных салатов, супов и горячих блюд.

### ЧТО НУЖНО:

- 2 луковицы
- 4 зубчика чеснока
- 1 кг мякоти говядины
- 200 г белого черствого хлеба
- 1 стакан молока
- 1 ч. л. кумина
- 1 ч. л. тимьяна
- 1 пучок укропа
- 2 лавровых листа
- 400 г консервированных томатов в собственном соку
- 20 помидоров черри
- соль по вкусу
- 6 ст. л. растительного масла

■ Время приготовления: 1 час 20 мин.
■ Порций: 8
■ 1 порция: 356 ккал
белки – 27,4 г, жиры – 19,9 г, углеводы – 16,8 г

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и чеснок очистить. Мясо измельчить в фарш вместе с 1 луковицей и 2 зубчиками чеснока. С хлеба срезать корку, мякиш размочить в молоке, слегка отжать и добавить в миску с мясом. Посолить по вкусу, добавить кумин и тимьян. Перемешать.

2 Оставшийся лук и чеснок измельчить. Укроп вымыть, обсушить. Перевязать ниткой 3 веточки. Разогреть в сковороде 3 ст. л. растительного масла, положить измельченный лук и чеснок, обжарить до прозрачности лука. Добавить томаты в собственном соку, связанные веточки укропа, весь лавровый лист. Приправить солью и перцем. Дать закипеть, готовить 10 мин.

3 Аккуратно удалить из соуса укроп и лавровый лист. Отставить соус.

4 Сформовать из фарша тефтели величиной с помидоры черри.

5 Разогреть в сковороде оставшееся масло. Тефтели, постоянно переворачивая, обжарить до образования золотистой корочки, 5 мин. Отставить.

6 Духовку разогреть до 180 °С. Соус перелить в жаропрочную посуду, туда же выложить тефтели. Накрыть фольгой и запекать 30 мин. Оставшийся укроп измельчить. Добавить к тефтелям помидоры черри. Готовить в духовке, не накрывая фольгой, еще 10 мин.

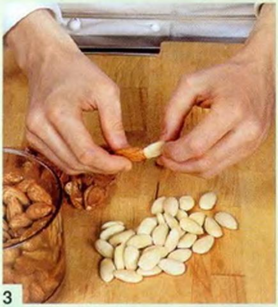
**Перед подачей к столу посыпать блюдо оставшимся укропом.**

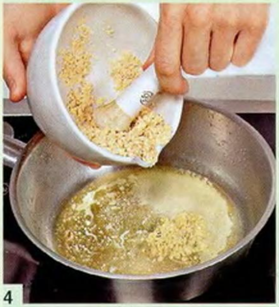
# рыба со стручковым горошком и миндалем

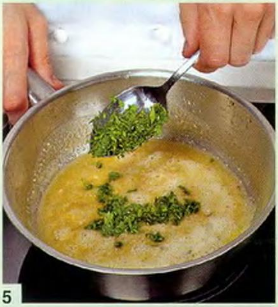


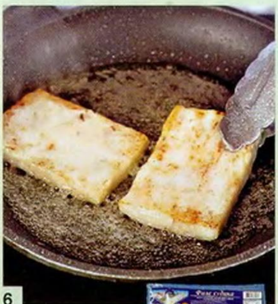

1


2


3


4


5


6

**КСТАТИ**

* Рафинированное подсолнечное масло **METRO QUALITY** можно использовать для приготовления любых блюд. У него отсутствует характерный сильный запах, поэтому этим маслом можно заправлять салаты, жарить на нем мясо, рыбу и овощи, делать соусы.

* Нарезанное абсолютно ровными кусочками филе судака **METRO QUALITY** замечательно подходит для приготовления порционных блюд.

Продукты с товарным знаком METRO QUALITY можно приобрести в ТЦ «МЕТРО», оформив бесплатно Карту клиента.



**ЧТО НУЖНО:**

4 филе судака **METRO QUALITY**
250 г стручкового горошка
150 г сливочного масла
100 г очищенного миндаля
3–4 веточки петрушки
2 ч. л. лимонного сока
2 ст. л. подсолнечного масла **METRO QUALITY**
соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 540,6 ккал

белки – 42,2 г, жиры – 36,5 г, углеводы – 10,8 г

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1 Горошек вымыть. В большой кастрюле вскипятить подсоленную воду; поставить рядом миску с ледяной водой. Стручки горошка опускать в кипяток на 3 мин. и сразу же перекладывать в ледяную воду на 1 мин., потом откидывать на дуршлаг. Тщательно обсушить бумажными салфетками. После такой обработки горошек сохранит яркость цвета.

2 Разогреть в сотейнике 2 ст. л. сливочного масла, влить 1/3 стакана воды. Добавить горошек, готовить на среднем огне, помешивая, 1 мин. Снять с огня, сохранять теплым.

3 Миндаль опустить на 2 мин. в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг. Очистить орехи от кожицы, крупно порубить.

4 Оставшееся сливочное масло разогреть в чистом сотейнике, добавить щепотку соли. Как только масло начнет темнеть, всыпать миндаль. Готовить, встряхивая сотейник, 2 мин.

5 Добавить к миндалю измельченную петрушку и лимонный сок. Перемешать, снять с огня, сохранять теплым.

6 Филе судака натереть с обеих сторон солью и перцем. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить филе, по 4 мин. с каждой стороны. Рыбу переложить на блюдо, сверху уложить стручки горошка. Полить горячим маслом с миндалем и подать к столу.

# фриттата с кабачками

**ЧТО НУЖНО:**

- 4 ст. л. растительного масла
- 1 луковица
- 2 кабачка
- 3 зубчика чеснока
- 6 яиц
- 80 г тертого пармезана
- 2 ст. л. листьев базилика
- соль по вкусу

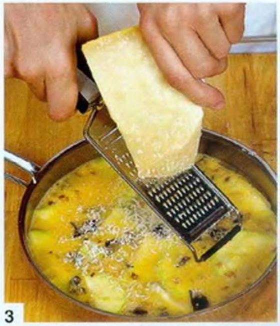


1



2





3

- Время приготовления: 30 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 323,1 ккал

белки – 12,5 г, жиры – 26,5 г, углеводы – 8,6 г

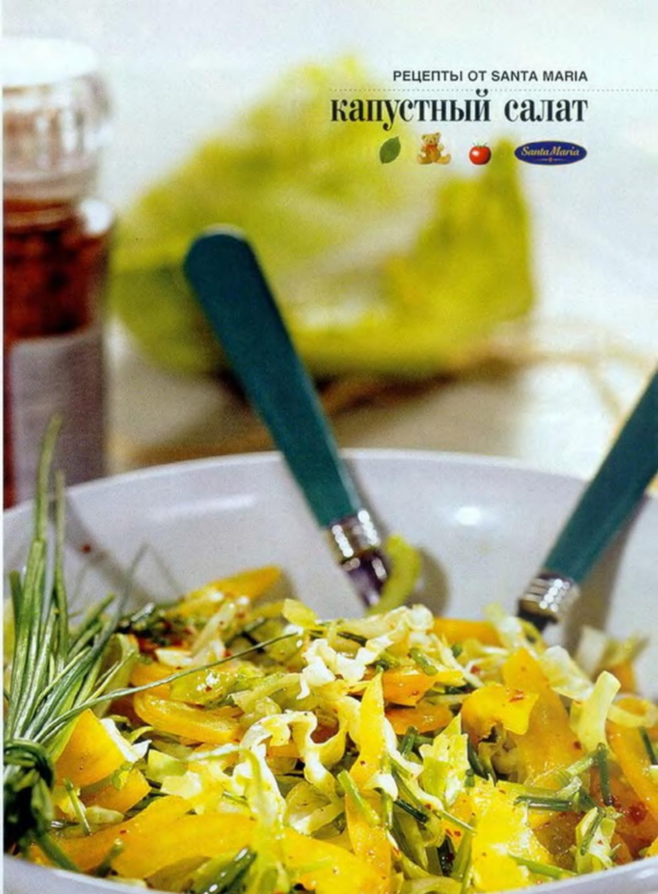
**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1 Кабачки нарезать тонкими полукружиями. Лук и чеснок очистить, измельчить. Разогреть в сковороде 2 ст. л. масла. Положить лук, обжарить его, 2 мин. Добавить кабачки и чеснок, готовить еще 4 мин. Слегка посолить, переложить на глубокую тарелку и отставить.

2 Яйца слегка взбить, добавить половину пармезана и зелень базилика. Перемешать с кабачками.

3 Духовку разогреть до 180 °С. Форму для выпечки смазать оставшимся маслом, влить в нее получившуюся смесь. Посыпать сверху оставшимся сыром. Запекать 10 мин. без крышки.

# Капустный салат



**ЧТО НУЖНО:**

1 кочан молодой капусты
1 сладкий желтый перец
1 пучок зеленого лука
0,5 ч. л. приправы **Chili Santa Maria**
2 ст. л. растительного масла

- Время приготовления: 7 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 116,2 ккал

белки – 3,0 г, жиры – 7,7 г, углеводы – 8,7 г

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1 Капусту очистить от верхних листьев, разрезать пополам, удалить кочерыжку. Листья тонко нашинковать. Перец вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, мякоть нарезать тонкой соломкой. Лук вымыть, обсушить и измельчить.

2 Смешать капусту, перец и лук. Добавить приправу **Chili Santa Maria**. Заправить салат маслом, еще раз перемешать и подать к столу.

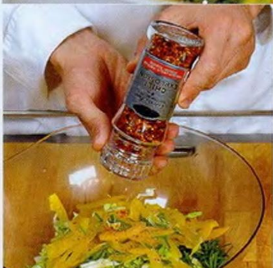
**КСТАТИ**

В состав ароматной смеси **Chili Santa Maria** входят паприка и отборные сорта жгучих перцев, такие как нью мехико и чипотл. Томаты и средиземноморская соль смягчают слишком острый вкус.

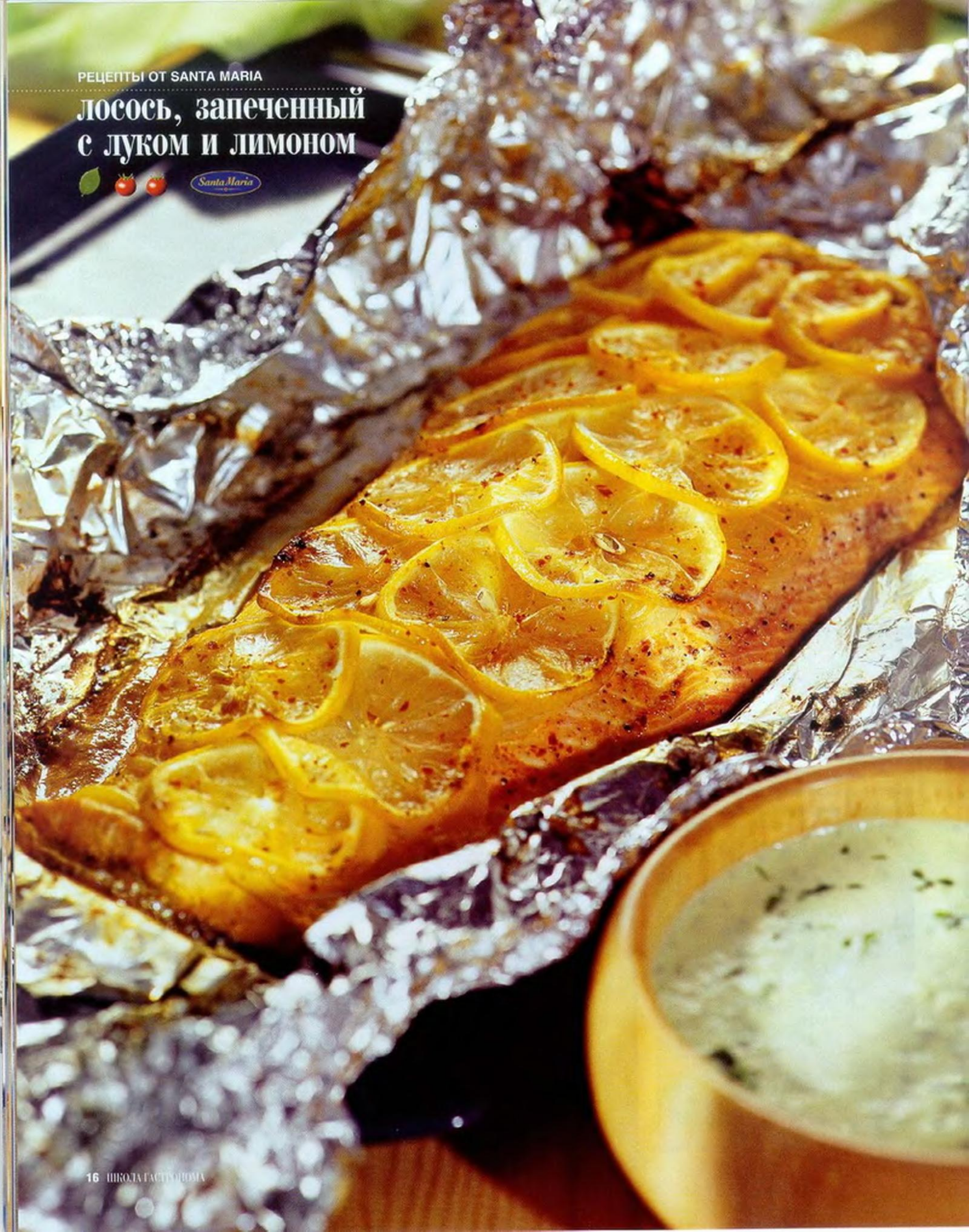




1

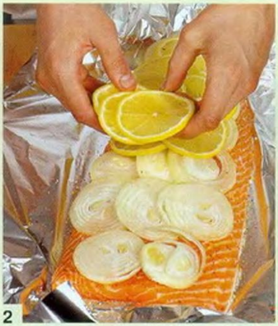

2

# лосось, запеченный с луком и лимоном

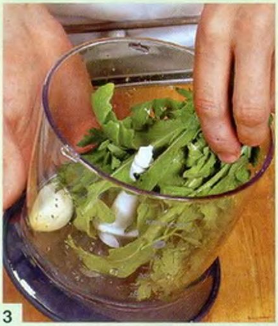




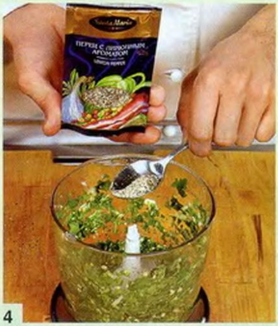
1



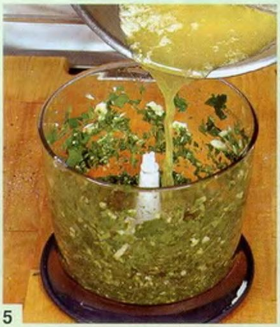
2



3



4



5



6

### КСТАТИ

В состав приправы **Seafood & Fish Santa Maria** входят розовый, черный и белый перец, шафран, укроп, фенхель, помидоры, чеснок и соль. Эта смесь не только придаст блюду изысканный вкус, но и сделает его очень красивым.




### ЧТО НУЖНО:

2 кг филе лосося
1 луковица
1 лимон
1,5 ст. л. приправы **Seafood & Fish Santa Maria**

**Для соуса:**

100 г рукколы
2–3 веточки эстрагона
3 зубчика чеснока
100 г сметаны
50 г сливочного масла
0,5 ч. л. **перца с лимонным ароматом Santa Maria**
соль по вкусу

- Время приготовления: 1 час 10 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 753,6 ккал

белки – 66,1 г, жиры – 53,3 г, углеводы – 2,3 г

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Духовку разогреть до 180 °С. Противень слегка смазать маслом. Лук очистить, нарезать кольцами. Лимон вымыть, тонко нарезать. Рыбу вымыть, обсушить и положить на большой лист фольги. Присыпать приправой **Seafood & Fish Santa Maria**.

2 Сверху положить кольца лука и кружки лимона. Плотно завернуть рыбу в фольгу, положить на противень и запекать в духовке, 1 ч.

3 Тем временем **приготовить соус**. Рукколу и эстрагон вымыть, обсушить, чеснок очистить. Переложить все в блендер и измельчить.

4 Добавить к полученной смеси перец с лимонным ароматом и соль.

5 Сливочное масло растопить в сотейнике и, помешивая, влить в пюре из рукколы и эстрагона. Поставить в холодильник на 15–20 мин., чтобы смесь полностью остыла.

6 Добавить в остывший соус сметану, тщательно перемешать.

**Готовую рыбу осторожно вынуть из фольги, переложить на блюдо. Подавать с соусом.**

# овощной пирог с песто

**ЧТО НУЖНО:**

**Для песто:**
по 1 пучку базилика и петрушки
100 мл оливкового масла
75 г кедровых орешков
3 зубчика чеснока
0,5 ч. л. **Смеси пяти перцев Santa Maria**
соль по вкусу

**Для пирога:**
150 г стручкового горошка
1 красная луковица
2 морковки
1 цукини
50 г пармезана
400 г готового слоеного теста


1


2

- Время приготовления: 1 час 40 мин.
- Порций: 8–10
- 1 порция: 491,2 ккал

белки – 9,4 г, жиры – 35,5 г, углеводы – 33,5 г


3



**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1 **Сделать песто.** Зелень вымыть, обсушить, положить в блендер, добавить орешки и чеснок, измельчить в пюре. Продолжая взбивать, влить оливковое масло. Добавить смесь пяти перцев. Посолить по вкусу.

2 Лук, морковь и цукини очистить. Горошек вымыть. Нарезать цукини и лук полукружиями, морковь – кружками. Стручки горошка разрезать пополам. Перемешать овощи с 2 ст. л. песто и оставить на 1 ч.

3 Тесто раскатать в пласт толщиной 3 мм. Края свернуть трубочками в 2 оборота. Подровнять углы. Сделать на тесте частые проколы вилкой. Выложить сначала оставшееся песто, затем овощи. Присыпать тертым сыром и запечь в разогретой до 190 °С духовке, 20–25 мин.

# Школа кулинарного мастерства

***Лето... Пора овощей, зелени и фруктов...***

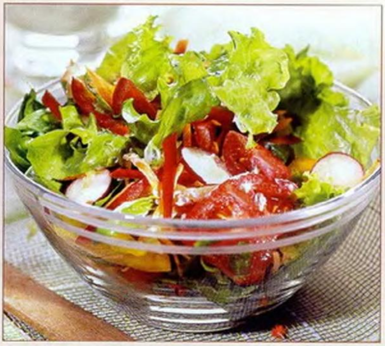
*Школа кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» представляет программу* ***«Большое летнее меню»****. Посетив наши занятия, вы научитесь готовить оригинальные, вкусные, а главное, полезные блюда.*

*Ничто не может сравниться с настоящим домашним обедом. На наших занятиях вы научитесь готовить легкие салаты и летние пироги, от которых ваша семья будет в восторге. Кроме того, узнаете, как правильно делать тайские, французские, японские и итальянские супы, а также рыбу.*

*Экзотические ароматы и вкусы азиатской кухни обеспечили ей широкую популярность. Посетив Школу кулинарного мастерства летом, вы узнаете, какими секретами владеют азиатские кулинары: сочетание свежих продуктов со специями и быстрые техники приготовления блюд в воке.*




***Для вас – летние скидки!***
***Специальное предложение действует с 1 июня по 31 августа.***
***Не пропустите летнее меню по летним ценам!***



## ПРОГРАММА НА АВГУСТ ПО ЛЕТНИМ ЦЕНАМ

### ВТОРНИК

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 | утро | Супы: от французского до японского | 2000 руб. |
| | вечер | Домашние обеды на каждый день (рыбное меню) | 2000 руб. |
| 15 | вечер | Летние обеды на каждый день | 2000 руб. |
| 22 | утро | Фуршет | 2000 руб. |
| | вечер | Горячее из мяса и птицы | 2000 руб. |
| 29 | утро | Быстрые рецепты | 2000 руб. |
| | вечер | Домашняя грузинская кухня | 3000 руб. |

### СРЕДА

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | утро | Салаты и закуски | 2000 руб. |
| | вечер | Французская кухня | 3000 руб. |
| 16 | утро | Готовимся к пикнику | 2000 руб. |
| | вечер | Летние пироги | 2000 руб. |
| 23 | утро | Готовим в воке | 2000 руб. |
| | вечер | Низкокалорийное летнее меню | 2000 руб. |
| 30 | утро | Пасты и ризотто | 2000 руб. |
| | вечер | Фруктово-ягодные и низкокалорийные десерты и выпечка | 2000 руб. |

### ЧЕТВЕРГ

| | | | |
|---|---|---|---|
| 10 | вечер | Вегетарианское меню | 2000 руб. |
| 17 | утро | Оригинальные блюда из овощей и фруктов | 2000 руб. |
| | вечер | Блюда из рыбы и морепродуктов | 2000 руб. |
| 24 | утро | Европейская кухня в азиатском стиле | 2000 руб. |
| | вечер | Китайская кухня | 3000 руб. |
| 31 | утро | Готовим в духовке: от запеканки до воздушного суфле | 2000 руб. |
| | вечер | Итальянская кухня | 3000 руб. |

Информация о Школе на сайте **www.gastromag.ru** и по телефону **(495) 725-1070**

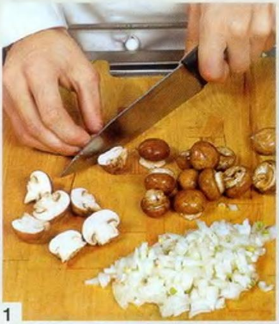
# ризотто с грибами

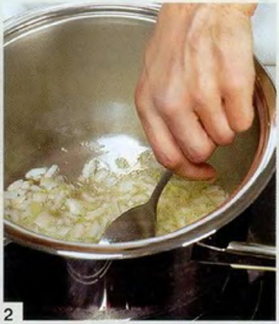
СПОНСОР РЕЦЕПТА

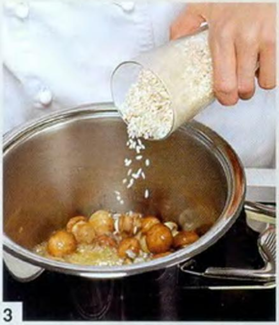


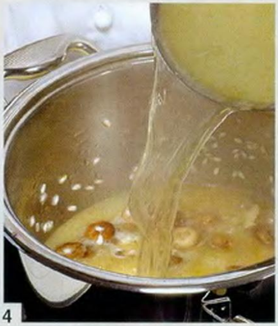


На фото:
сервиз КОБАЛЬТ РОЯЛ
от Zepter

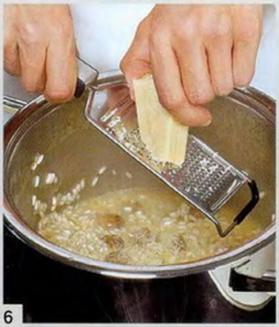

1


2


3


4


5


6

## ЧТО НУЖНО:

- 1 луковица
- 200 г свежих грибов
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 стакана риса арборио
- 4 стакана мясного или овощного бульона
- 0,25 стакана сухого вермута
- 0,25 стакана тертого пармезана
- перец по вкусу

- Время приготовления: 25 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 356,3 ккал

белки – 10,1 г, жиры – 12,5 г, углеводы – 50,8 г

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить, мелко нарезать. Грибы вымыть, разрезать пополам.

*** Мы использовали в этом рецепте небольшие коричневые шампиньоны, но ризотто можно приготовить и с сезонными грибами – лисичками, летними опятами, маленькими крепкими боровиками.**

2 Разогреть в **кастрюле Zepter** оливковое масло. Постоянно помешивая, обжарить в нем лук, 3 мин.

3 Продолжая помешивать, добавить грибы. Готовить 1 мин. Затем всыпать рис и обжаривать все вместе 30 сек. при интенсивном помешивании.

4 Влить в кастрюлю бульон и вермут. Перемешать.

5 Закрыть кастрюлю **крышкой Синхро-Клик** от **Zepter**, довести до высокого давления. Как только высокий уровень давления будет достигнут, уменьшить огонь до среднего; готовить 7 мин. Сбросить давление, нажав на красную кнопку на крышке. Снять крышку.

6 Добавить в ризотто пармезан, приправить перцем по вкусу. Перемешать, разложить по тарелкам.

**Немедленно подать.**

## КСТАТИ

**Крышка Синхро-Клик** от **Zepter** превращает посуду Zepter в многофункциональную скороварку. Время приготовления различных блюд сокращается на 80%, а затраты электроэнергии – на 60%.

Новая технология позволяет лучше сохранять витамины и питательную ценность продуктов.



# грушевый пирог с орешками в карамели



**ЧТО НУЖНО:**

**Для теста:**

1,5 стакана муки
0,5 стакана сахарной пудры
щепотка соли
150 г сливочного масла
1 яичный желток

**Для начинки:**

200 г сахара
3 стакана кедровых орешков
1,3 стакана молока
4 яичных желтка
1 ст. л. крахмала
2 ст. л. сливочного масла
70 мл сливок жирностью не менее 30%

**Для груш:**

3 стакана красного вина
150 г сахара
цедра 1 апельсина
5 твердых груш среднего размера

- Время подготовки: 2 часа 30 мин.
- Время приготовления: 45 мин.
- Порций: 8
- 1 порция: 919,7 ккал

белки – 15,7 г, жиры – 52,1 г, углеводы – 97,0 г

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1 В сотейник всыпать 1 ст. л. сахара и влить 1 ст. л. воды. Готовить на среднем огне, пока сахар не начнет карамелизоваться. Добавить 0,5 стакана орешков, перемешать и выложить на доску, накрытую пергаментом. Отставить.
Оставшиеся орешки размолоть в блендере вместе с 3 ст. л. сахара, переложить в сотейник, добавить молоко. Довести до кипения, уменьшить огонь до среднего.

2 Оставшийся сахар быстро взбить с желтками и крахмалом, добавить к кипящей ореховой смеси. Не снимая с огня, взбивать 1 мин. Затем, продолжая взбивать, небольшими кусочками, по одному добавить в крем сливочное масло. Снять крем с огня, накрыть и дать остыть до комнатной температуры, поставить в холодильник на 2 ч. В охлажденный крем добавить взбитые сливки и перемешать.

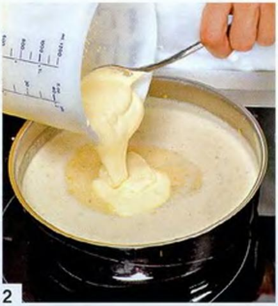
3 Вино влить в кастрюлю, добавить сахар и цедру, поставить на средний огонь, довести до кипения. Добавить разрезанные вдоль пополам груши, дать вновь закипеть. Уменьшить огонь, кастрюлю неплотно накрыть крышкой. Готовить 30 мин., снять с огня и дать остыть.

4 Смешать просеянную муку, сахарную пудру и соль. Добавить масло, перемешать. Продолжая размешивать, добавить желток. Месить до приобретения тестом однородной консистенции. Форму для выпечки смазать маслом. Уложить тесто так, чтобы оно закрывало дно и борта формы. Поставить в морозильную камеру на 15 мин.

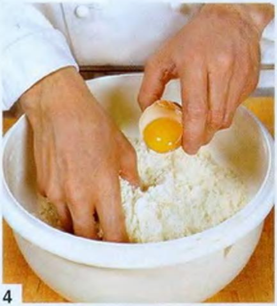
5 Духовку разогреть до 190 °С и поместить туда форму с тестом на 15 мин. Вынуть форму из духовки, дать остыть до комнатной температуры. Выложить на тесто ореховый крем, поверхность разровнять.

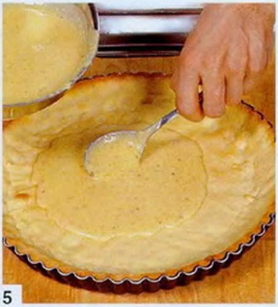
6 Груши вынуть из отвара, промокнуть бумажными салфетками, удалить сердцевину, тонко нарезать, по кругу уложить на торт. Украсить торт орешками в карамели.


1


2


3

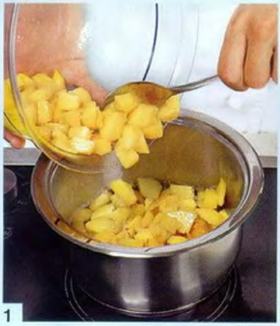

4


5


6

# творожный крем с персиками





1



2



3



4



5



6

**СОВЕТ**

* Вкус и консистенция творожного десерта зависят в основном от качества творога и сливок. Так, если вы используете мягкий творог в пластиковых упаковках, количество сливок стоит уменьшить в 2 раза. А зернистый творог и домашний сыр здесь не подходят вовсе.

* Если десерт предназначается только для взрослых, можно добавить в персиковое пюре 2–3 ч. л. персикового ликера или светлого рома.

**ЧТО НУЖНО:**

500 г персиков
100 г сахара
2 ст. л. лимонного сока
125 мл молока
2 яичных белка
100 г творога
2 ст. л. сахарной пудры
150 мл сливок жирностью не менее 30%

- Время приготовления: 1 час 30 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 343,2 ккал

белки – 8,7 г, жиры – 10,8 г, углеводы – 52,8 г

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1 Персики вымыть, разрезать пополам, удалить косточку и кожицу, мякоть нарезать небольшими кусочками. Сахар залить 150 мл воды, поставить на средний огонь. Готовить до полного растворения сахара. Добавить персики и варить еще 10 мин. Снять с огня, добавить 2 ст. л. лимонного сока. Дать остыть.

2 Остывшие персики вместе с сиропом переложить в блендер, измельчить до состояния пюре. Добавить в пюре молоко, перемешать и поставить в морозильную камеру на 10–15 мин.

3 Белки взбить в пышную пену, добавить в охлажденное персиковое пюре. Взбивать все вместе в течение 10 мин. Поставить в морозильную камеру на 1 час.

4 Творог тщательно растереть с сахарной пудрой до однородности.

5 Сливки слегка взбить, добавить в творог. Перемешать легкими движениями.

6 В высокие бокалы положить персиковое пюре слоем 1–1,5 см, затем – таким же слоем творожный крем. Выкладывать, чередуя слои, до самого верха бокалов. Дать остыть.

**Готовый десерт можно украсить кусочками персиков или ягодами.**

# овощное ассорти «наш огород»

СПОНСОР РЕЦЕПТА

ЖАР-ПТИЦА
Здоровая Кухня

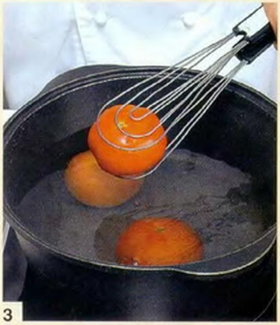




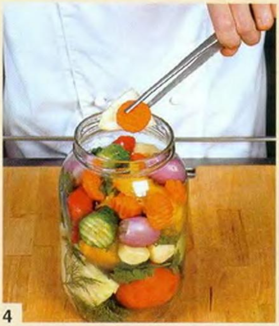
1



2



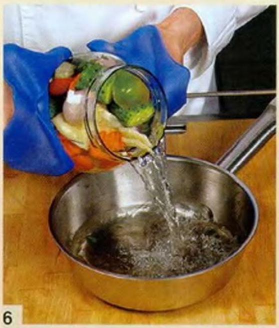
3



4



5



6

**ЧТО НУЖНО (На 3 л банку):**

- 1 небольшой кочан капусты
- 3–4 огурца среднего размера
- 3 сладких перца
- 2–3 небольшие луковицы
- 2 головки чеснока
- 2 морковки
- 3–4 помидора
- 1 острый перчик
- по 2–3 веточки укропа и петрушки
- 2 веточки эстрагона
- 8 горошин черного перца
- 1 лавровый лист
- 3 ст. л. соли
- 2 ст. л. сахара
- 1 ч. л. уксусной эссенции

- Время приготовления: 30 мин.
- Порций: 5–6
- 1 порция: 116,7 ккал

белки – 5,5 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 23,2 г

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1 Огурцы, помидоры, перцы и зелень вымыть. Морковь и лук очистить. У капусты снять верхние листья и удалить кочерыжку. Чеснок разделить на зубчики и очистить от шелухи с помощью **специального устройства Мистер Чеснок**.

2 Капусту нарезать кусками. С помощью **калибровочного ножа** разрезать перцы на 4 части, удалить сердцевину. Этим же ножом нарезать морковь кружками, а огурцы «бочонками».

3 В широкой кастрюле вскипятить воду. Используя **многофункциональную лопатку-щипцы ФУДИ**, опускать овощи в кипяток на 2 сек., а затем выкладывать их на полотняное полотенце.

4 Уложить в стерилизованную банку капусту, помидоры, огурцы, перцы, лук и зелень. С помощью **кулинарного пинцета** положить в образовавшиеся пустоты чеснок и кружки моркови. Добавить острый перчик, горошины черного перца и лавровый лист.

5 Залить горячей кипяченой водой (но не кипятком!) и дать постоять 30 мин.

6 Используя **силиконовые прихватки**, слить из банки воду в кастрюлю. Добавить соль, сахар и довести до кипения. Влить раствор в банку с овощами, добавить «под крышку» уксус. Закатать банку крышкой, перевернуть вверх дном и завернуть в полотенце. Оставить до полного остывания.

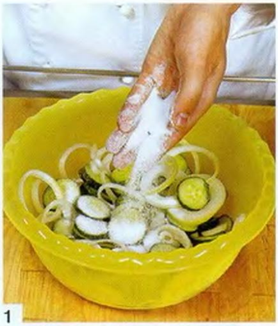
**Хранить в прохладном темном месте.**

**КСТАТИ**

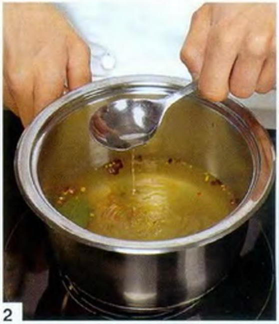
**Силиконовые прихватки** (Испания), благодаря высоким термоизолирующим свойствам силикона, надежно защищают руки от ожогов. Кроме того, в отличие от тканевых они не промокают, не впитывают жир и запахи, легко моются. Внутренняя ребристая поверхность прихваток помогает удерживать даже скользкую посуду.



# салат из огурцов



1



2

**ЧТО НУЖНО:**

- 1 кг огурцов
- 500 г репчатого лука
- соль
- 2–3 зубчика чеснока
- 50 г сахара
- 1 лавровый лист
- 1 ч. л. семян горчицы
- 0,5 ч. л. кориандра
- 0,5 ч. л. черного перца горошком

- Время приготовления: 40 мин.
- Порций: 10
- 1 порция: 54,6 ккал

белки – 1,5 г, жиры – 0 г, углеводы – 12,2 г



3



**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1 Огурцы вымыть, залить холодной водой и оставить на 30 мин., затем нарезать тонкими кружками. Лук очистить, нарезать кольцами. Огурцы и лук переложить в глубокую миску, перемешать, обильно присыпать солью, накрыть и оставить на 1 сутки.

2 Огурцы с луком слегка отжать (сок сохранить), разложить по небольшим стерилизованным банкам. Чеснок очистить, нарезать пластинками и положить в банки. В оставшийся сок добавить сахар, пряности и 200 мл воды, вскипятить и дать немного остыть.

3 Разлить полученный маринад по банкам, закрыть их.

**Хранить в темном прохладном месте.**

# настойка на красной смородине

**ЧТО НУЖНО:**

200 г красной смородины
100 г сахара
500 мл водки

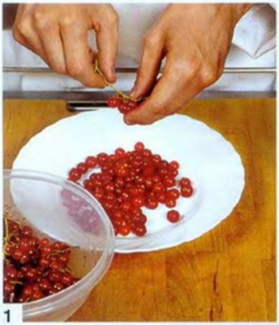
■ Время приготовления: 10 мин.
■ Порций: 10
■ 1 порция: 164,4 ккал
белки – 0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 11,5 г

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

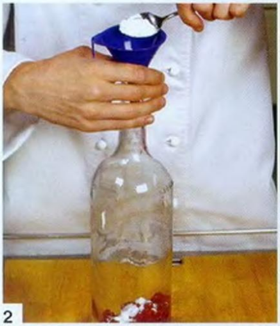
1 Ягоды смородины снять с веток, вымыть и обсушить бумажными салфетками.

2 Положить ягоды в пустую бутылку, добавить сахар.
Влить водку. Бутылку встряхнуть. Оставить на 2 недели в темном прохладном месте; время от времени бутылку встряхивать.

**Хранить в холодильнике.**

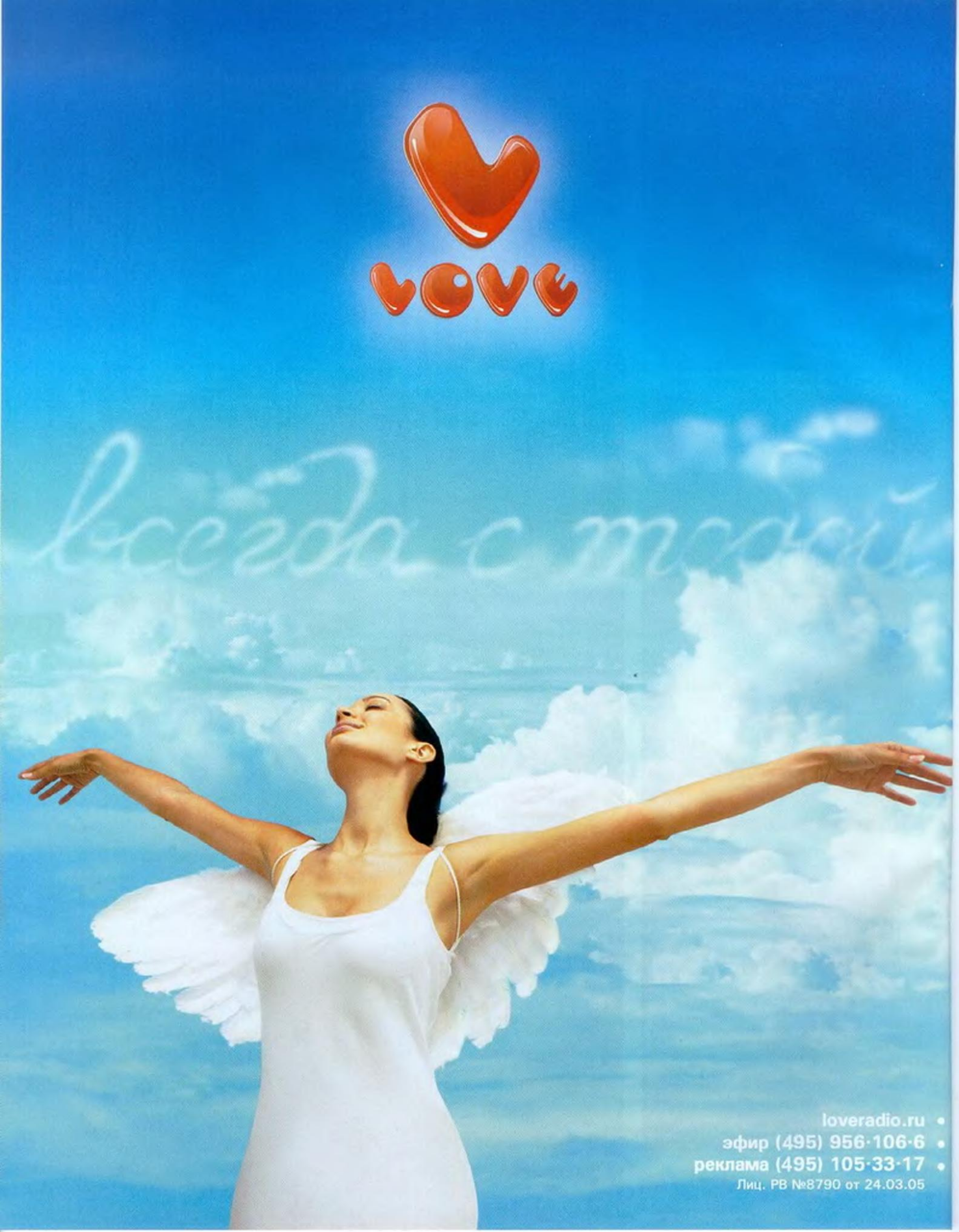


1



2




LOVE
всегда с тобой
loveradio.ru
эфир (495) 956·106·6
реклама (495) 105·33·17
Лиц. РВ №8790 от 24.03.05

**Дорогие читатели!**
**11 сентября выходит первый номер нового журнала «Школа гастронома. Коллекция рецептов».**

**Журнал будет выходить 2 раза в месяц. Каждый выпуск посвящается одной определенной теме: суши и роллы, паста, шоколад, пирожки, рулеты с подробным описанием процесса приготовления и пошаговыми иллюстрациями.**
**Минимальный срок подписки – 1 месяц.**
**Стоимость подписки на один месяц – 60 руб.**




## ГАСТРОНОМЪ

журнал для тех, кто ест

**• Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Гастрономъ» – 65 р.**
Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Гастрономъ» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,80.
Для остальных стран – $7,70.

## ШКОЛА ГАСТРОНОМА. КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

**• Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Школа гастронома. Коллекция рецептов» – 60 руб.** Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Школа гастронома. Коллекция рецептов» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $3,00. Для остальных стран – $6,00.

## ШКОЛА ГАСТРОНОМА

**• Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Школа гастронома» – 60 руб.**
Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Школа гастронома» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $3,00.
Для остальных стран – $6,00.

## РУЧНАЯ РАБОТА

**• Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Ручная работа» – 50 руб.**
Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Ручная работа» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,80.
Для остальных стран – $5,80.

**Для оформления редакционной подписки**
1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка.
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика.
3 • Отметьте номера журналов в квитанции.
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов.
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5048) или по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1.

** Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала.*
** В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.*

**Оформить редакционную подписку на наши журналы вы можете через наши сайты:**
www.gastromag.ru; www.sadovnikmag.ru;
http://handmade.idvz.ru

**Подписка для юридических лиц** оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru.

**Подписка на журналы в других странах:**
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252
With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982,
Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro):
The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N
Acc.890-0057-610
*Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.*

**Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:**

**• АПР. Объединенный каталог «Пресса России»**
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44140, 44141
Школа гастронома – 84584, 83273
Садовник – 46505, 20218, Ручная работа – 18131

**• Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»**
Подписные индексы:
Гастрономъ – 81150, 81158
Школа гастронома – 83316, 83273
Садовник – 46345, 20415, Ручная работа – 18091

**• МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ**
Подписные индексы:
Гастрономъ – 12598, 99378
Школа гастронома – 12599, 11308
Садовник – 24324, 63427
Ручная работа – 24323

**• Интер-Почта-2003**, тел.: (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
**• Вся пресса**, тел.: (495) 787-3445
**• ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск**, тел.: (017) 291-9891
Подписной индекс:
Гастрономъ – 44141; Школа гастронома – 81158
Садовник – 46345
**• Подписное агентство KSS, г. Киев**, тел. (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
**• Урал-Пресс**, тел.: (495) 214-5162
**г. Екатеринбург**, тел.: (3432) 75-6274.

---

Извещение

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 — № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 — № 30101810400000000225
(номер кор.сч банка получателя платежа)

подписка на журнал

| Журнал | | | | | | | | | | | | | на 200__ г |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Гастрономъ** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| **Школа гастронома** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| **Школа гастронома. Коллекция рецептов** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| **Ручная работа** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |

(наименование платежа)

Сумма платежа ________ руб. ______ коп.
Сумма платы за услуги ______ руб. ______ коп.
Итого: ____________ руб. ______ коп.

Кассир

---

Квитанция

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 — № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 — № 30101810400000000225
(номер кор.сч банка получателя платежа)

подписка на журнал

| Журнал | | | | | | | | | | | | | на 200__ г |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Гастрономъ** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| **Школа гастронома** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| **Школа гастронома. Коллекция рецептов** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| **Ручная работа** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |

(наименование платежа)

Сумма платежа ________ руб. ______ коп.
Сумма платы за услуги ______ руб. ______ коп.
Итого: ____________ руб. ______ коп.

Кассир



## читайте в следующих номерах:

- свекольник рыбный
- утка в медово-мятном соусе
- креветки в тайском соусе
- глазированные овощи
- напиток из дыни

## следующий номер выйдет 21 августа

## где купить

- **Маринады и специи Santa Maria**
  крупные сети супермаркетов
  www.santamaria.ru
- **Магазины Zepter**
  Москва, ул. Новый Арбат, 26, тел.: (495) 291-1123, ww.zepter.com
- **Товары для кухни от компании «Жар-птица – Здоровая Кухня»**
  Москва, Электродный проезд, 6–36,
  тел.: (495) 672-7103, 672-7136, e-mail: info@fire-bird.ru
  www.fire-bird.ru
- **Продукты METRO QUALITY**
  **в ТЦ «МЕТРО» в Москве:**
  Ленинградское шоссе, 71г; пр-т Мира, 211, корп. 1;
  ул. Рябиновая, 59; МКАД, 104-й км, 6; ул. Дорожная, 1, корп. 1;
  **в ТЦ «МЕТРО» в Санкт-Петербурге:**
  Комендантский пр-т, 3, лит. А; пр-т Косыгина, 4, лит. А;
  Пулковское шоссе, 23, лит. А;
  www.metro-cc.ru

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200__ г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200__ г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон


# ШКОЛА ГАСТРОНОМА

**№15 (65), август 2006**
выходит 2 раза в месяц

**Издатель:** ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru





**Типография:** «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 212 300
Цена свободная

**Автор макета:** Ирина Лещенко
**Фото на обложке:** Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.

